

浅议构建高校学生心理疾病干预机制

苏泓尹

摘要 随着高校扩招和就业压力的与日俱增,高校学生心理健康成为不可忽视的重要问题。针对如何加强学生心理健康预警防控和进行必要的干预,本文初步探讨了相关管理机制的构建。

关键词 高校管理 心理疾病 预防干预

中图分类号 :G641

文献标识 :A

文章编号 :1009-0592(2008)10-262-02

案例 2008年初,我们收到学校心理咨询中心负责老师反馈的信息:我院2007级硕士研究生A到中心做过心理咨询,疑似抑郁症,建议到学校医院接受治疗。又过了一段时间,学校学生公寓办的老师跟我们反应,A到公寓办要求调宿,说其与现在所住宿舍的某同学不合,长期睡眠不好,情绪很不稳定。我与A见面,在与其交谈的过程中,A一直落泪,情绪非常低落,表现出强烈的自我否定,有轻生念头。他告知我他已经去过医院,医生确诊为重度抑郁,要住院治疗,但据他了解住院费和药费至少要2000元,A家境贫寒,所以他拒绝住院,也没有开药,并坚持自己能够克服。

为了让A接受治疗,我再三叮嘱其好友带他去医院,最好安排住院,住院费由学院先予垫付,并预支了2000元给A的好友。

在好友的坚持和陪同下,A终接受住院治疗。在配合药物治疗后,A的情绪明显有了好转。一个月后,A在医生的许可下出院了,A的室友继续监督他吃药,并留意其情绪变化。同时,为避免A的情绪波动,我们把A存有心结的同学调到了另一个宿舍。

因为2007级研究生入学时统一办理了保险,事后,A的住院费大部分获得理赔;同时,因为A的突发事件,学院通过本学年自行颁发的“困难优秀学生助学金”给予A 2000元的补助,A得以还清之前学院给予的预支款。这两个途径有效解决了A因生病带来的经济负担。目前A精神状况良好。

这是一个成功的心理疾病干预实例,从中我们不难得出结论:加强学生心理健康预警防控和进行必要干预,对有效防止学生因心理疾病导致轻生等恶性事件的发生具有必不可少的作用。

随着社会的不断发展,大学生心理压力日趋增加,一项对全国12.6万名大学生的调查显示,其中20.3%的学生有心理问题,^①另一项数据显示,大学生的抑郁情绪产生率或轻度抑郁流行率区间在9.6%-50.1%,中度及重度抑郁乃至抑郁症的占2.1%-18%。^②因此,高校大学生心理疾病的防控成为高校学生管理不可忽视的重要环节。而如何做到有效防控、快速反应,从以上成功的案例来看,笔者认为应该注意做好几项工作:

一、重视学生心理健康问题,建立具有人文关怀的高等教育管理意识

从本案例来看,A的抑郁症得以及时治疗,学校、学院负责老师的重视是不可或缺的前提。

笔者得知,A的抑郁症在其本科三年级时就有表现,其也曾在本科时去医院看过,当时医生确诊为轻度抑郁,但A的档案中并没有相关记录。据其本科同学介绍,当时他的异常举动没有引起其当时的辅导员或其他老师的注意,无人问津。试想,如果A早在本科时,其身边的老师和同学予以重视,及时给予开导或让其治疗,A有很大的可

能不会继续发展为重度抑郁。

目前,随着高校本科教育、研究生教育的扩招,就业形势日趋严峻,学生压力日益增加,经济负担尤其是研究生的经济负担也今非昔比,心理问题成为影响学生健康的一大隐患。高校管理应以学生为本位,重视学生的心理健康教育,给予学生更多的关怀和及时的疏导,对于学生的异常反映绝不能等闲视之。

二、加强学校管理体系,学生工作各部门间应进行必要的信息交流,重视与导师的信息沟通

本案中,学校心理咨询中心和公寓办及时将情况反馈给学院是A得以及时治疗的重要条件,由此可见,与学生生活息息相关的各个环节部门之间的信息交流是多么的重要。

学生学习生活,除了与学院老师、同学有交集外,还会在宿舍、图书馆、食堂、运动场等各个地方留下自己行为的痕迹,在以人为本的学校管理体制下,任何学生的异常举动都会引起相关老师的注意,把这些信息及时反馈给所属学院的分管老师,必然有利于及时解决学生的问题。

同时,在研究生教学管理中,导师起着举足轻重的作用,往往导师一言胜过他人十言,因此,辅导员对研究生的教育管理应注意与其导师的沟通和协作。本案中,A的导师对A的情况也相当重视,并时常给予开导和帮助,在整个过程中,笔者与其导师保持着紧密的联系,常常互通情况,因此得以从生活、学业等各方面给予A实质的帮助,使A在极度悲观的情绪中依然能感觉到老师的关怀,愿意就医。

三、辅导员深入学生,了解学生各方面情况,关注学生中的弱势群体

任何问题的解决都必须“对症下药”,因此辅导员对学生情况的了解是能否及时、有效地解决学生的问题的关键,尤其是家境贫困或有其他生活遭遇的学生,他们的心理问题更需要探明症结,因势利导。

本案中,笔者曾经查阅过该生档案,得知其家境贫寒,自小母亲失踪,其是在年迈的姑姑的照顾下长大,所以他从小虽然成绩一直名列前茅,但内心始终存有自卑情节,对社会怀有不满情绪。为了家里,他想早日挣钱,可又为了家里,他不得不继续深造,虽然是公费生,但本科的学费、生活费和现在的生活费依然是家庭很大的经济负担,因此他对学习失去兴趣,患病了也不愿花钱予以治疗。对此,笔者除对其进行开导外,及时与其家里取得联系,让其姑姑劝其就医,学院领导也毫不犹豫地预支2000元给其就医,因此才动摇了A拒绝治疗的决心。

四、加强心理健康意识,进行必要的心理健康知识普及,对心理疾病要科学治疗

人生了病,就要医治,科学有效的治疗才是药到病除的关键。

本案中,包括A、A的同学和室友起初都认为(下转第264页)

他们即是政治思想引导员,要承担为学生人生导航,正确地引导和指导学生具有坚定正确的政治方向的使命,又是学生日常学习、生活的指导者,兼职辅导员可以发挥他的专业优势,更多地承担给与学生更加细致的指导、指导学生如何主动发现和探索新知识,培养他们发现问题和解决问题的能力,同时他们又是维系学校和学生间正常联系的桥梁和纽带,是整个高等教育体系中的重要环节,要承担协调管理者的使命。

(四)兼职辅导员要构建与专职辅导员的和谐关系,实现优势互补

首先,要明确各自工作职责,专职辅导员主要负责学生的思想政治工作、品德教育工作和学生的日常事务工作,具体包括开展学生党建、学风建设、指导学生组织、社团、青年志愿者活动以及勤工助学、助学贷款等事宜。而兼职辅导员主要负责学生的专业思想、科技创新、职业规划、就业指导等工作。其次,要明确各自工作优势,实现优势互补。专职辅导员学生工作经验丰富,与学生朝夕相处,对学生情况更为了解,更容易把握学生的心理活动和思想动态。而兼职辅导员的优势也很明显,他们学科背景丰富、学历层次高,在工作中可以利用其学术积累优势以及自身的人格魅力,注重思想熏陶和专业引领。最后兼职辅导员要加强与专职辅导员的信息交流,互通有无。避免政出多门,减少不必要的内耗。

(五)兼职辅导员要构建和谐的师生关系

首先,兼职辅导员必须树立以学生为主,服务学生的意识,在高等院校,学生的发展是最终目的,是至高无上的。兼职辅导员要牢固树立以学生为主,为学生服务的思想意识,一切为学生的利益着想,一切为学生的成才着想,一切为学生的发展着想。其次,兼职辅导员要树立表率意识,“学高为师,身正乃范”,为此,高校兼职辅导员必须以更高的标准严格要求自己,不断加强自身的思想品德和形象修养,通过自我陶冶、自我教育,真正做到言行一致、表里如一,以身立教,为人师表。正所谓:“其身正,不令而行;其身不正,虽令不从。”再次,兼职辅导员要加强自身的学习,提高自身的综合素质。大学生思维活跃、求

知欲强、视野开阔、兴趣广泛,兼职辅导员要找到与大学生进行沟通和交流的“共同语言”,必须与时俱进、紧跟时代步伐,要不断的学习新事物,了解新情况。最后,兼职辅导员热爱大学生、关心大学生、尊重大学生,要加强与学生的情感交流。与他们平等相处,真诚相待,要用自己诚挚的感情去激发大学生,这样才能形成相互间的情感沟通与共鸣,也才能得知真情,掌握第一手的资料,从而为自己正确的开展学生工作提供依据。古人云:“亲其师,信其道”。有了情感的催化作用,动之以情,再晓之以理,情理交融,导之以行,才能构建宽松、平等、和谐的高校师生关系,才能取得最佳的教育效果。

(六)兼职辅导员要构建好自身教学科研与学生管理工作的和谐关系

一方面,教学科研离不开学生工作的实践。教学科研工作从来都不是纸上谈兵,担任兼职辅导员工作,给了专业教师以更多的机会了解学生的需求和特点,了解学生对自己所授知识的反馈,这样教师就能够结合学生的特点,调整自己的教学方法,因此制宜,因材施教。同时,教师的科研工作也不能脱离实际,学生工作中所收集的大量信息,本身就是科研工作的知识源泉,同时教师可以鼓励学生根据自己的兴趣介入导师的研究课题,刺激学生的求知欲,激发其创造热情,将理论知识及时运用到实践中去,使教师的科研工作和学生的学习得到共同的促进。另外也可以将自己的科研成果放到给学生安排的实习实践活动中予以检验证明,从而增强研究的科学性和可靠性。另一方面,教师教学科研水平的提高,又会赢得学生的尊重和信任,就更有利于他们开展学生管理工作。由此可见,教学科研与学生管理工作的关系,是相得益彰、水涨船高的关系。

参考文献:

- [1]王影.浅谈高校兼职班主任工作要处理好的两大关系.科技资讯.2006(5).
- [2]王虹,柏珂.关于高校班主任工作的思考.中国成人教育.2005(11).
- [3]郭鑫,刘艳丽.新形势下高校班主任工作的几点思考.教书育人.2005(5).
- [4]周燕.高校兼职班主任面临的问题和对策.职教与成教.2007(2).

(上接第262页)只要给予劝导,加上A自己努力,就能克服重度抑郁。殊不知严重的抑郁症多是内源性疾病,由于患者体内必要的神经递质失去平衡造成的,因此在急性发作期需要以抗抑郁药物治疗为主,^①大量研究表明,抑郁症患者大脑中的确有些变化,而针对这些变化的药物的确能使一些抑郁症患者获得缓解^②。目前临床多将心理治疗与药物治疗相结合,但心理治疗不能解决所有问题,更不能替代药物治疗。^③从本案来看,A已经确诊为重度抑郁,按照学校心理咨询中心专业老师的说法,现在跟他说再多的道理,他都听不进去,药物治疗成为必须。因此,要有效地防控高校学生心理疾病,使病症一旦发生能够得以及时治疗,在师生中树立必要的心理健康意识,进行必要的心理健康知识普及,也是必须重视的一项工作。

五、建立有效的帮助渠道,重视同学间的相互作用

学生出现问题,多数都希望得以解决,这时给他们提供各种帮助的渠道显得尤为重要。

很多严重的心理疾病往往都是由于在微浅时没有及时给予重视、没有及时予以解决而造成的,就如A的情况,如果其本科时的老师或同学能够在当时就重视他的情况,及时给予其相应的帮助,也许A就不会发展为重度抑郁了。本案中,A自身能够有意识地寻求帮助,找到学校心理咨询中心和公寓办,这是很好的现象,作为老师,我们应当鼓励同学们正视自己的问题,不要因发现问题去寻求帮助而感到羞愧,要告诉他们可以找到哪些途径解决自己的问题。

当然,在通过各种渠道提供帮助时,我们也要注意运用各种可行的力量,比如同学、亲友。有时师生之间可能存在一定的沟壑,而同学间平等的关系可以弥补这样的不足。就拿本案来说,在A入学后出现情绪波动时,同班同学让其多融入集体活动,其室友也常常为其开

导,在A抵制住院和药物治疗的事后,笔者曾多次动员和叮嘱A的同学,让他们动员A并亲自带他去医院,在A住院治疗,他的好友们也常常去看他,陪他,在整个过程中,A的姑姑打电话来劝导他、关心他……这些关怀备至的举动成为A努力康复的动力,不容小觑。

六、对经济困难学生给予必要的物质帮助,排解后顾之忧

对很多家境贫寒的学生来说,能够支付学费和生活费就已经很困难了,往往医药费的多少直接影响着这些学生就医的意愿,因此给这些特殊学生给予必要的经济支持是让他们及时得以救治的必备条件。

本案中,对2000元医药费望而却步的A在得到学院的预支款后才最终下定了去就诊的决心,拿到学院发放的补助金后,A才真正解决了经济后患,安下心来养病。

目前对困难学生的资助途径很多,除了学院自行发放的助学金外,强制商业保险、国家助学贷款、学校勤工助学等都能缓解大部分学生的经济压力,针对学生的不同情况,我们可以给他们提供不同的帮助。

综上所述,要有效防控学生的心理疾病,高校管理必须采取各种预防、干预的措施,从各环节、各方面下功夫,并使其常态化、制度化,才能及时地为学生排忧解难,也才能促进学校各方面工作的有序和稳定,因此加强学生心理疾病干预机制也是和谐校园建设的重要内容。

注释:

- ①范旺辉.心理学研究与高校教育活动.高校高职研究.2008(1).171.
- ②周平艳.国内外抑郁影响因素的研究综述.保山师专学报.2008(3).36.
- ③张献怀.抑郁症:人类第一号心理杀手. http://www.ce.cn/health/main/jksc/200707/13/t20070713_121533080_1.shtml 2008年8月7日.
- ④周平艳.国内外抑郁影响因素的研究综述.保山师专学报.2008(3).36.
- ⑤张少丽,石少波.抑郁症治疗的研究进展.精神医学杂志.2008(2).159.